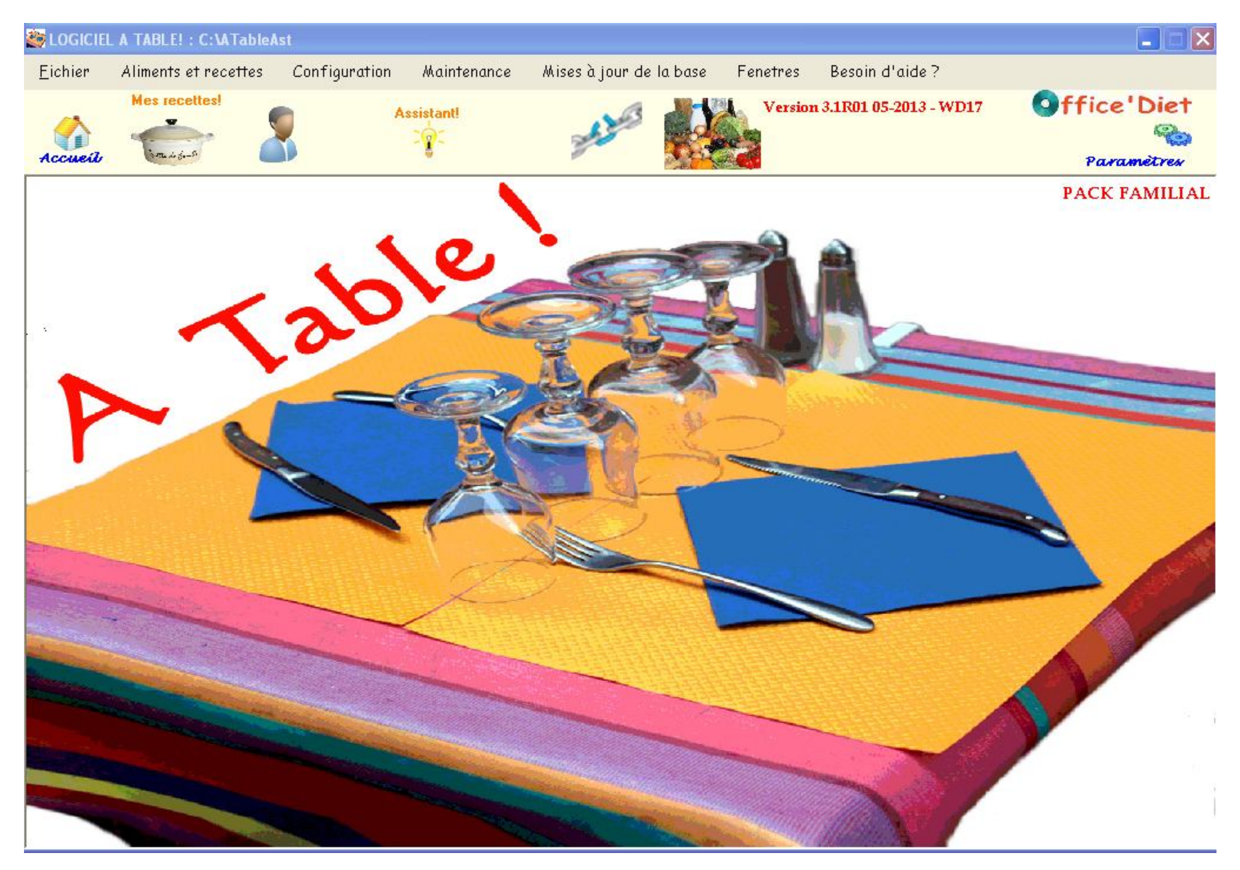
A Table
Le manuel d'utilisation pour les débutants

Le démarrage :

En cliquant sur l'icône qui se trouve sur votre bureau (icône nommé atableast, orange carré représentant une table avec nappe, serviettes bleues et couverts), vous accédez à la page d'accueil ci-dessous.



Il suffit de cliquer sur la table pour passer à l'étape suivante. Apparaît alors une fenêtre permettant d'utiliser le logiciel en toute simplicité.



La barre de menu et les principaux icônes :



La barre de menu située en haut permet effectivement de gérer ou créer vos profils astrologiques ou naturopathiques, de créer ou gérer vos recettes correspondant à ces profils, de consulter les bases de donnée sur les aliments, les recettes modèles ou les fiches naturopathiques ou astrologiques avec les grandes compatibilités alimentaires.

Des icones simples permettent de vous y retrouver rapidement :

Cet icône, en cliquant dessus, permet de composer des recettes personnalisables en fonction du profil que vous aurez défini.

Par cet icône, vous accédez à la fenêtre permettant de créer votre profil utilisateur, et vous avez le choix de définir votre profil en naturopathie, ou votre profil astrologique. Au besoin, vous pouvez vous définir plusieurs profils, que vous devrez nommer de manière distincte. Une fois ces profils définis, vous pourrez cliquer sur l'icône « mes recettes » et définir votre recette personnalisable selon le profil qu'il vous intéressera de choisir parmi la liste des profils que vous aurez créés.

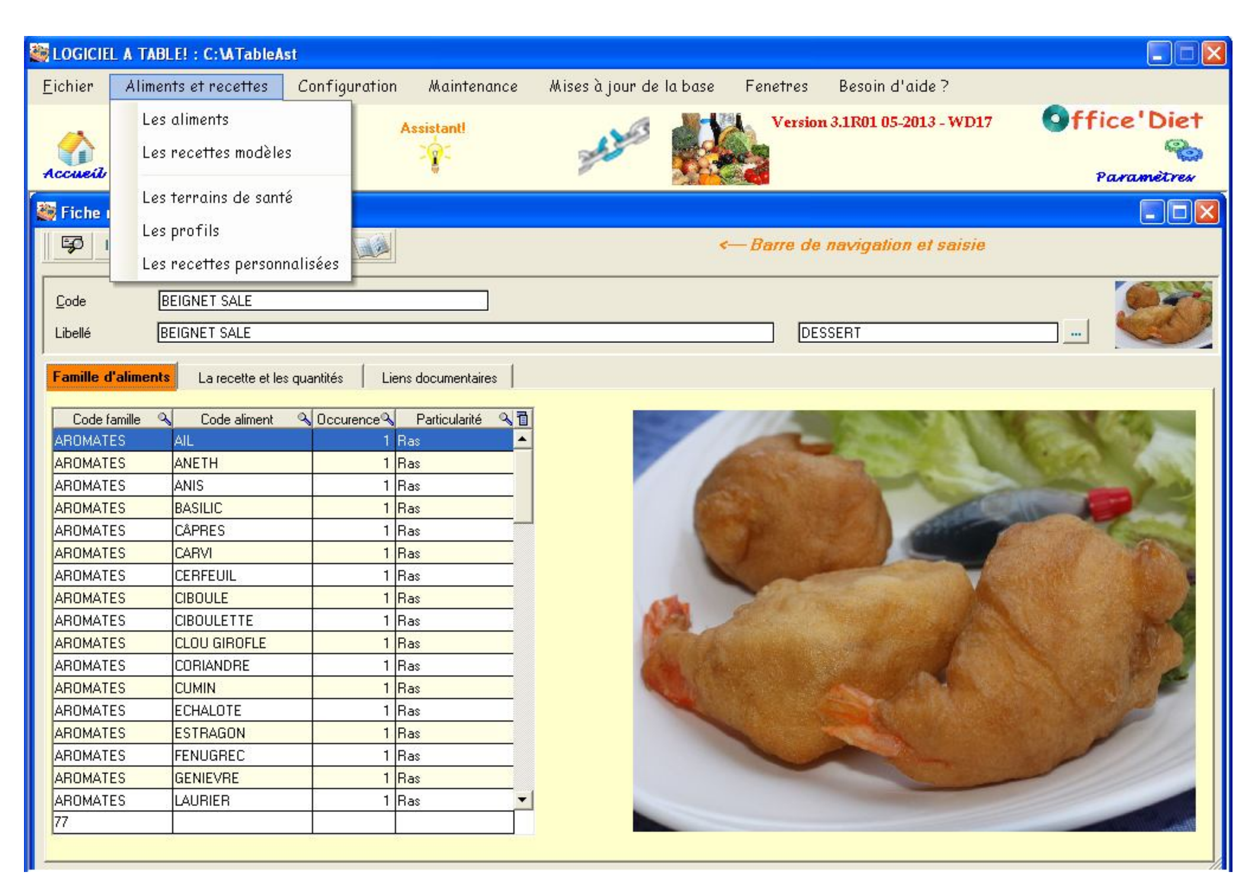
Cet icône vous permet d'accéder à un menu assistant synthétique (voir ci-dessous) qui explique en une phrase chacun des icones de la barre de menu. Cela vous permet de vous y retrouver en un clic de souris.



Cet icône permet de consulter les terrains de santé, soit astrologique, soit en naturopathie. Nous avons défini 31 terrains en naturopathie, liés à des faiblesses fonctionnelles ou organiques, et bien sûr les 12 terrains astrologiques. La liste des terrains permet de sélectionner rapidement l'un d'entre eux afin de consulter le texte associé. Vous pourrez prendre connaissance alors de la nature du terrain, les faiblesses liées à ce terrain, les impératifs diététiques, etc. associé à chaque terrain, vous pouvez accéder à la liste des aliments et leur intérêt selon le terrain choisi. Vous découvrirez alors quels sont les aliments bénéfiques ou nocifs selon le terrain visualisé.

Cet icône permet de voir la liste des aliments de la base de données, à partir desquels vous pourrez composer les recettes. Les aliments sont illustrés chacun par une photo de l'aliment concerné, pour plus d'attractivité. Pour chaque aliment, vous pouvez consulter la liste des terrains de santé en naturopathie ou en astrologie, et voir le comportement de l'aliment en question pour chacun de ces terrains, c'est-à-dire, est-il bénéfique ou nocif pour chacun de ces terrains. Cela permet de privilégier ou de bannir un aliment en fonction de vos faiblesses de santé du moment.

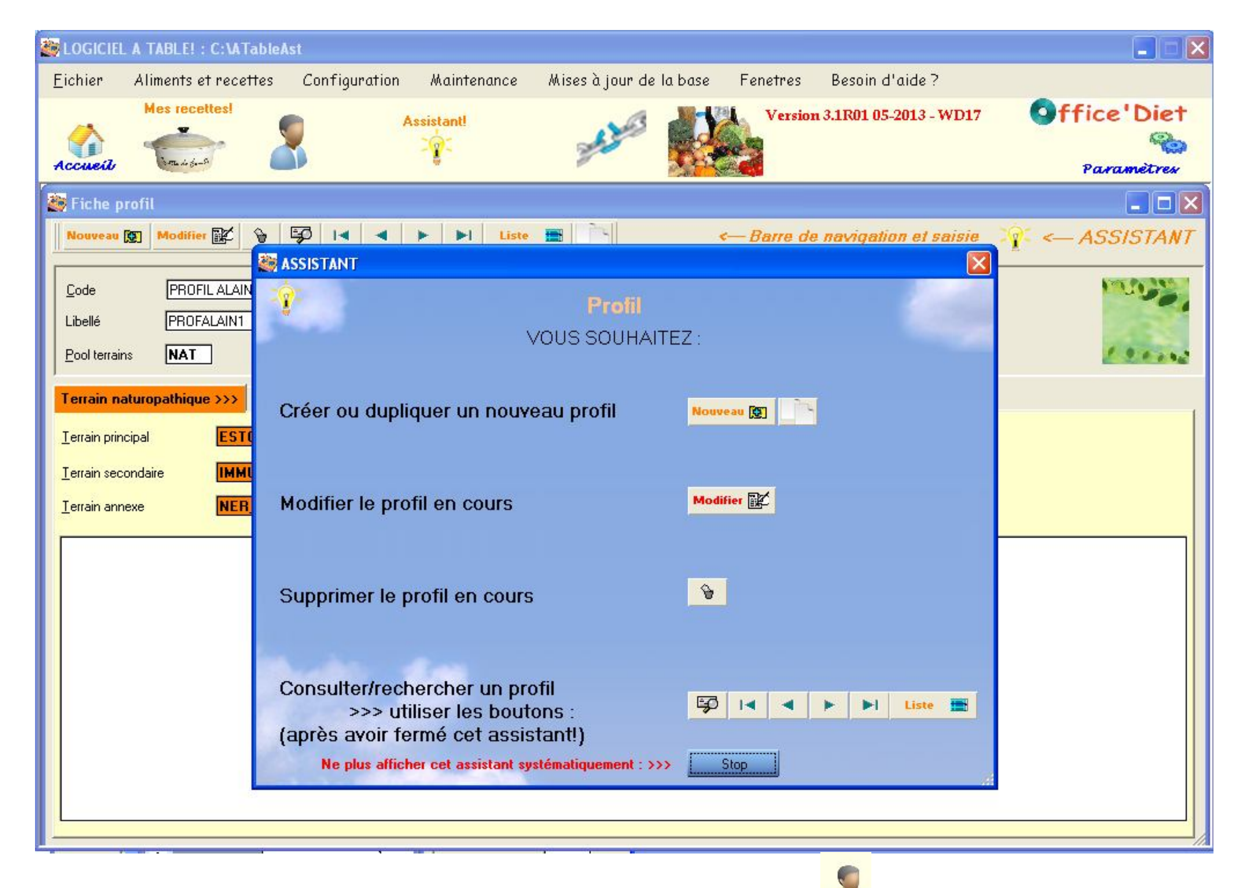
Enfin, la liste des recettes modèles est accessible à partir de la barre de menu, en cliquant sur aliments et recettes :



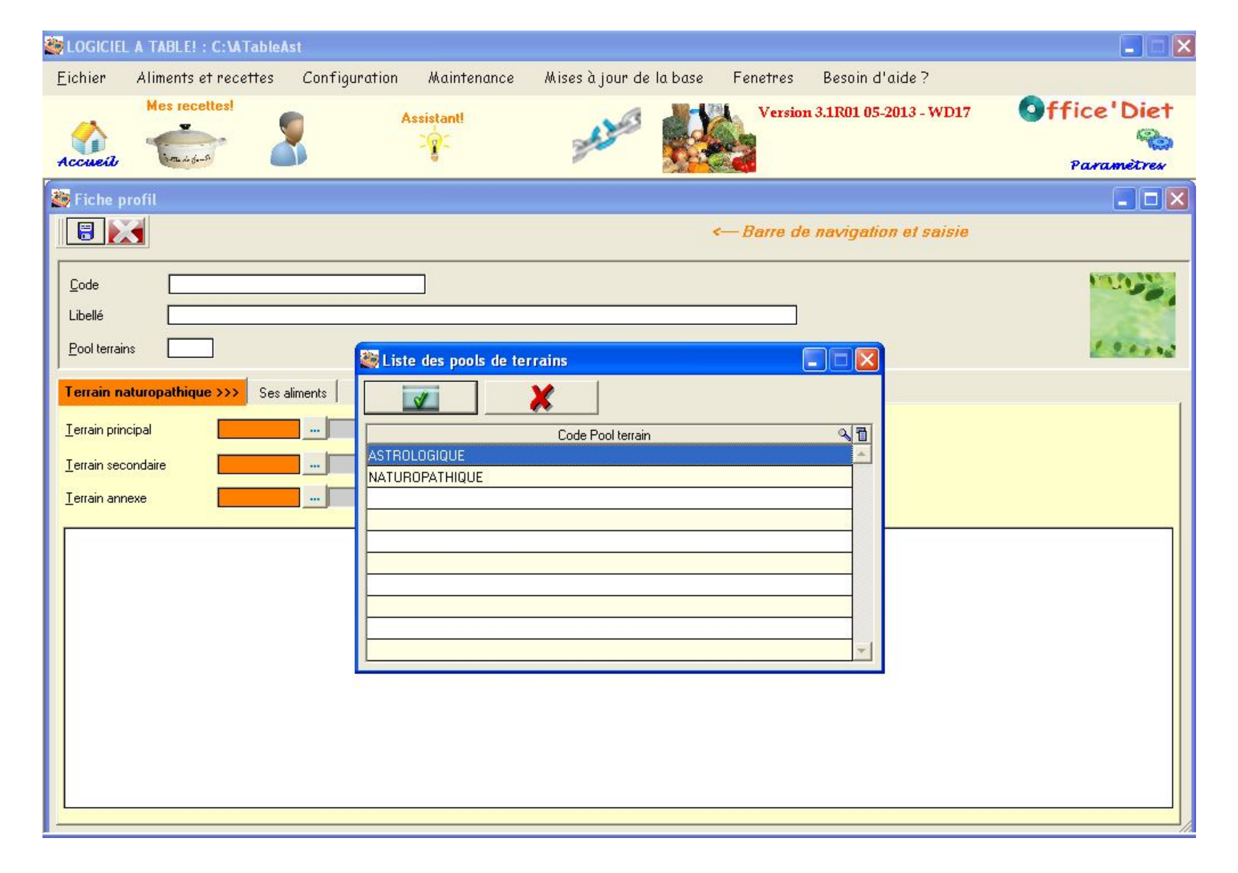
En cliquant sur les recettes modèles, vous accédez à la liste des recettes types, accompagnées de photos gourmandes, recettes que vous pourrez personnaliser en cliquant sur la dernière rubrique de ce menu déroulant : les recettes personnalisées, ou en cliquant sur l'icône « mes recettes » :



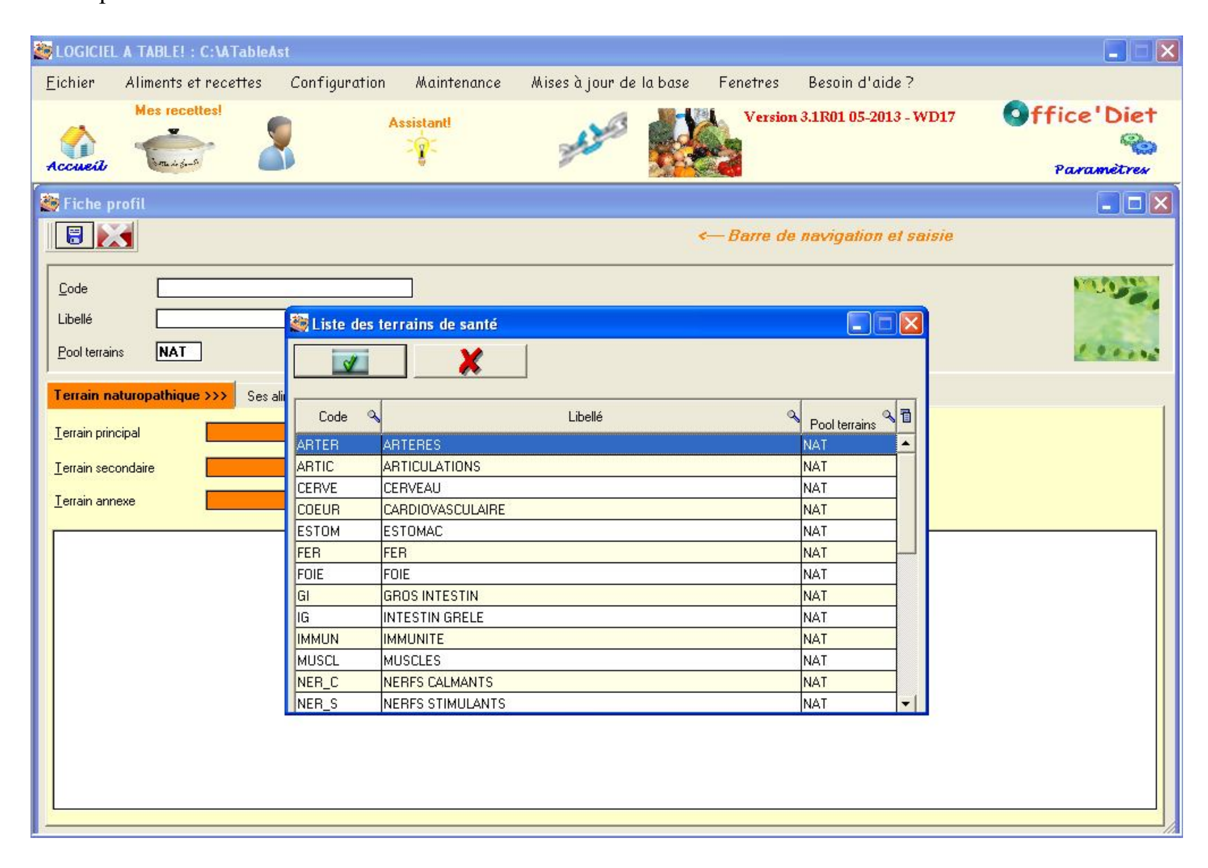
Créons un profil :



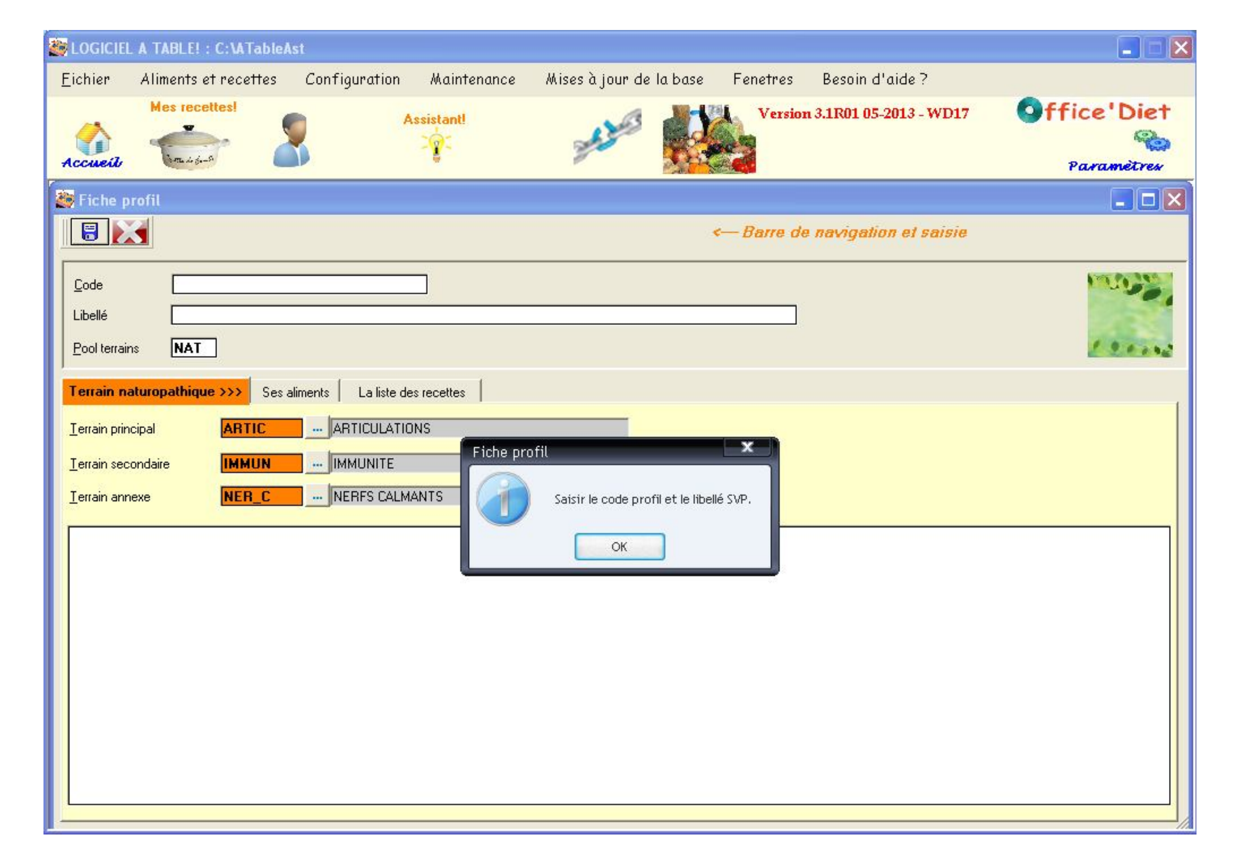
Pour créer votre profil, rien de plus simple. Vous cliquez sur l'icône pour faire apparaître le menu et l'assistant comme ci-dessus. Vous choisissez créer ou dupliquer un nouveau profil, en cliquant sur « nouveau ».



Vous choisissez soit astrologique, soit naturopathique, selon que vous voulez créer un profil en astrologie ou en naturopathie.



Si vous voulez créer un profil en naturopathie, vous choisirez trois terrains, par ordre d'importance : le terrain principal en premier, puis le terrain secondaire, puis le terrain annexe. Par exemple, je choisis le terrain articulaire en premier, puis immunitaire, puis nerfs calmants enfin.



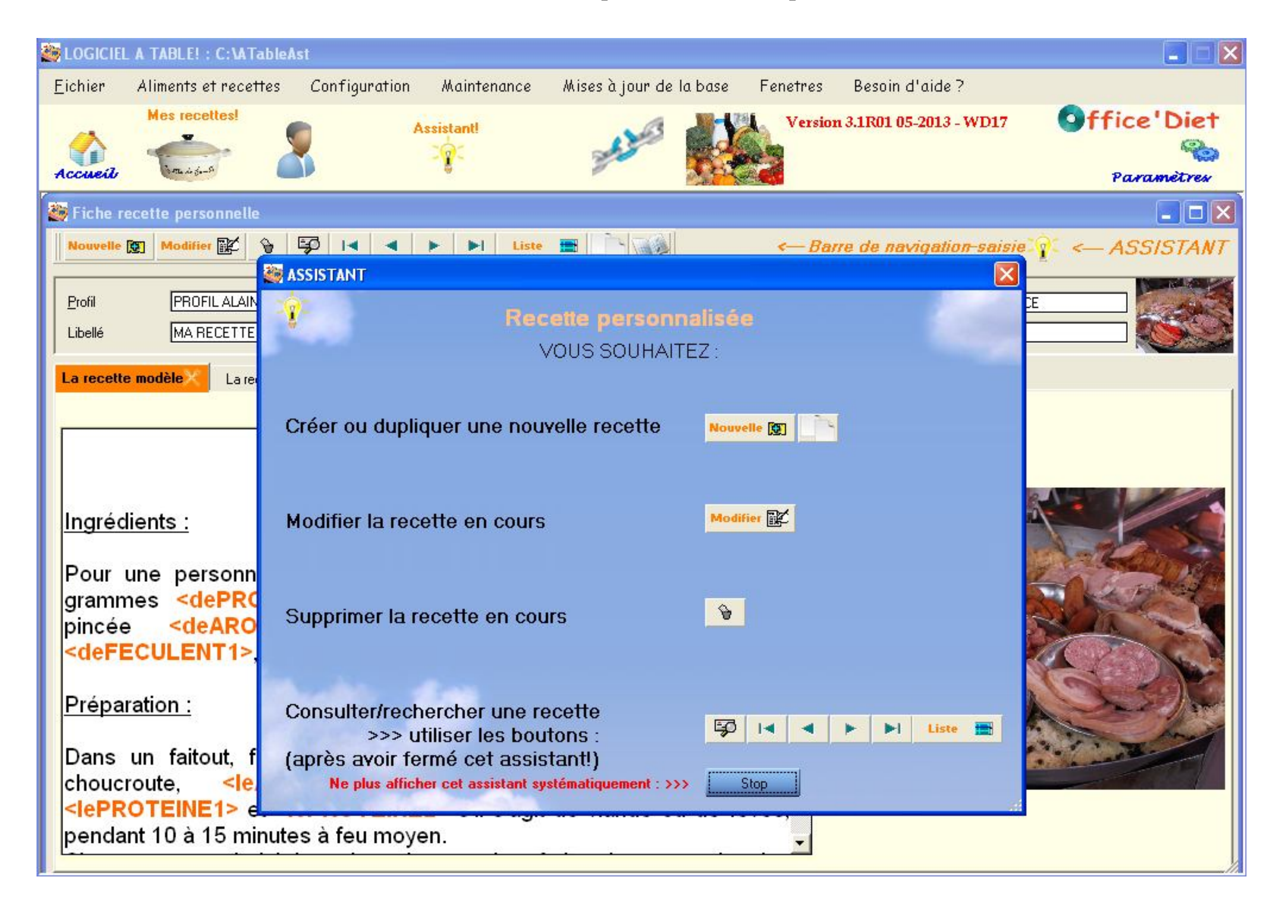
On vous demande alors de saisir le code profil et le libellé, ce que vous ferez de manière à pouvoir ensuite sélectionner ce profil quand vous vous créer des recettes personnalisées. Puis, pour enregistrer votre profil, vous cliquez sur l'icône disquette :

Si vous voulez créer un profil en astrologie, il vous suffit à la première étape de la création d'un profil, de choisir astrologie, et là, vous aurez à renseigner votre signe, puis votre ascendant, avant de saisir le code profil et le libellé, puis de cliquer sur la disquette, pour mémoriser le profil ainsi obtenu.

Une fois ce profil créé, vous êtes prêt à personnaliser des recettes de cuisine savoureuses et qui correspondent à votre profil de santé. Il vous suffit alors de cliquer sur l'icône suivant :

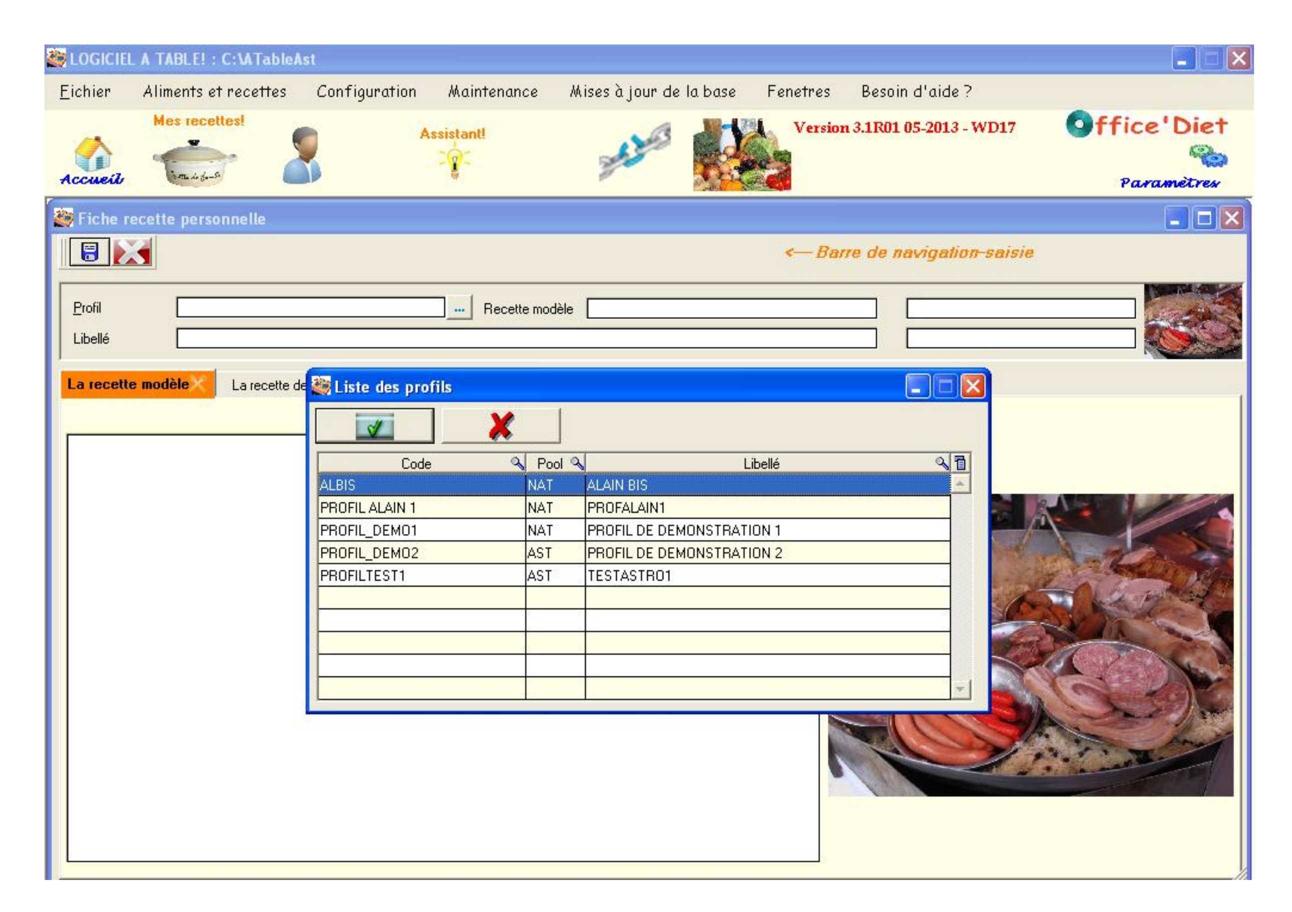


Vous accédez alors à l'assistant suivant, et vous cliquez sur nouvelle pour créer une nouvelle recette.

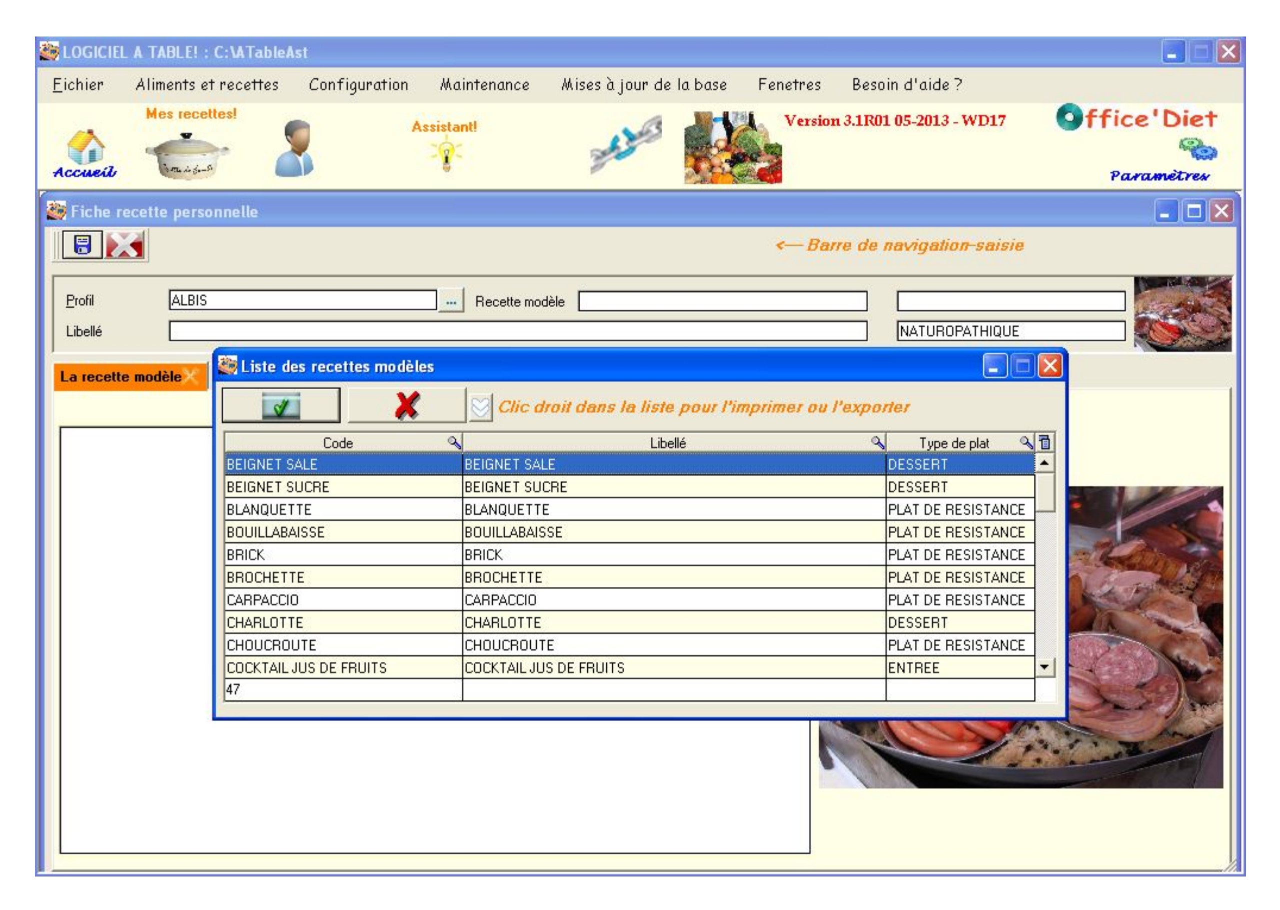


Apparaît alors une fenêtre liste des profils, qui répertorie plusieurs profils de démonstration pour l'utilisateur qui veut s'exercer à créer des recettes personnalisables, mais aussi les profils de santé qu'il aura créé lui-même. Ici, j'ai créé deux profils en naturopathie, le profil ALAIN BIS et le profil ALAIN1, correspondant à deux profils de santé différents, selon l'évolution de mon terrain de santé. Cela me permettra de faire évoluer une recette personnalisée en choisissant les ingrédients selon mon profil du moment.

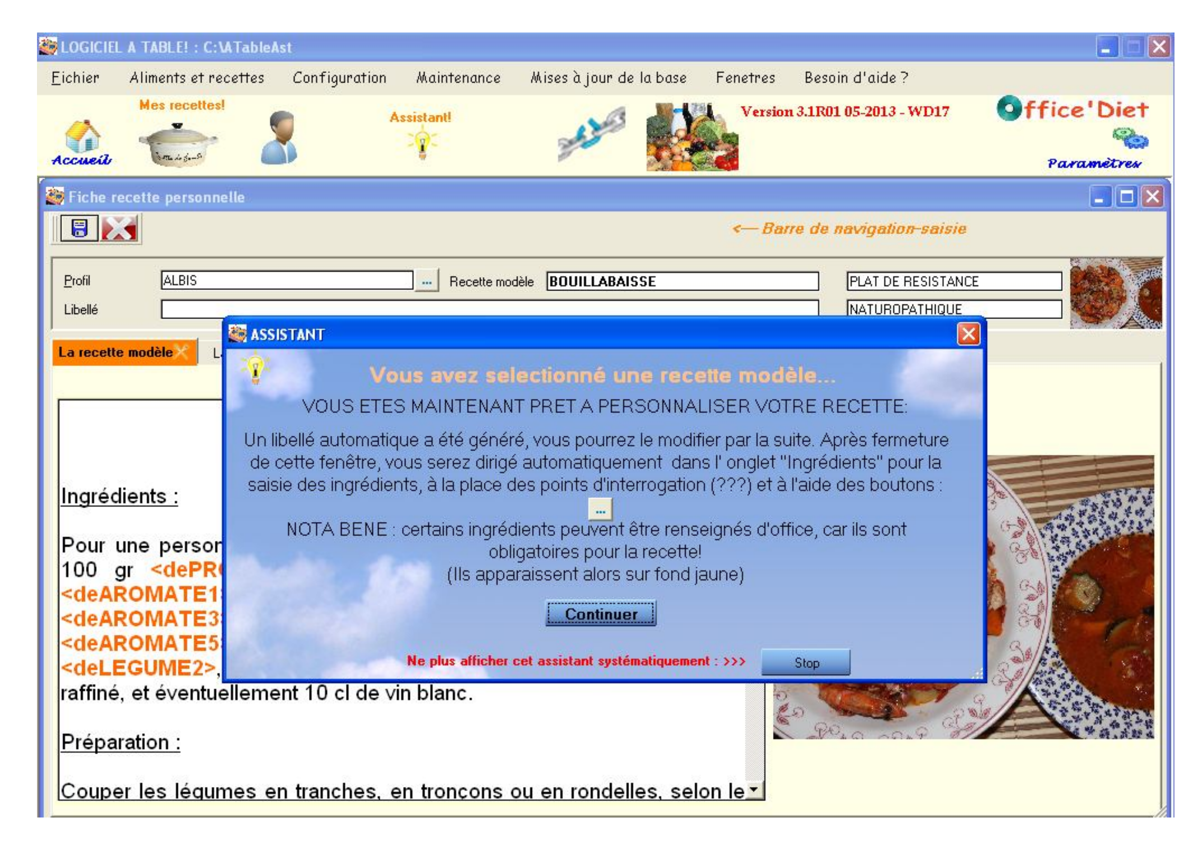
A noter aussi que les profils sont catégorisés en profil AST ou NAT, selon que le profil concerné est défini selon les signes et ascendants astrologiques, ou selon le terrain en naturopathie.



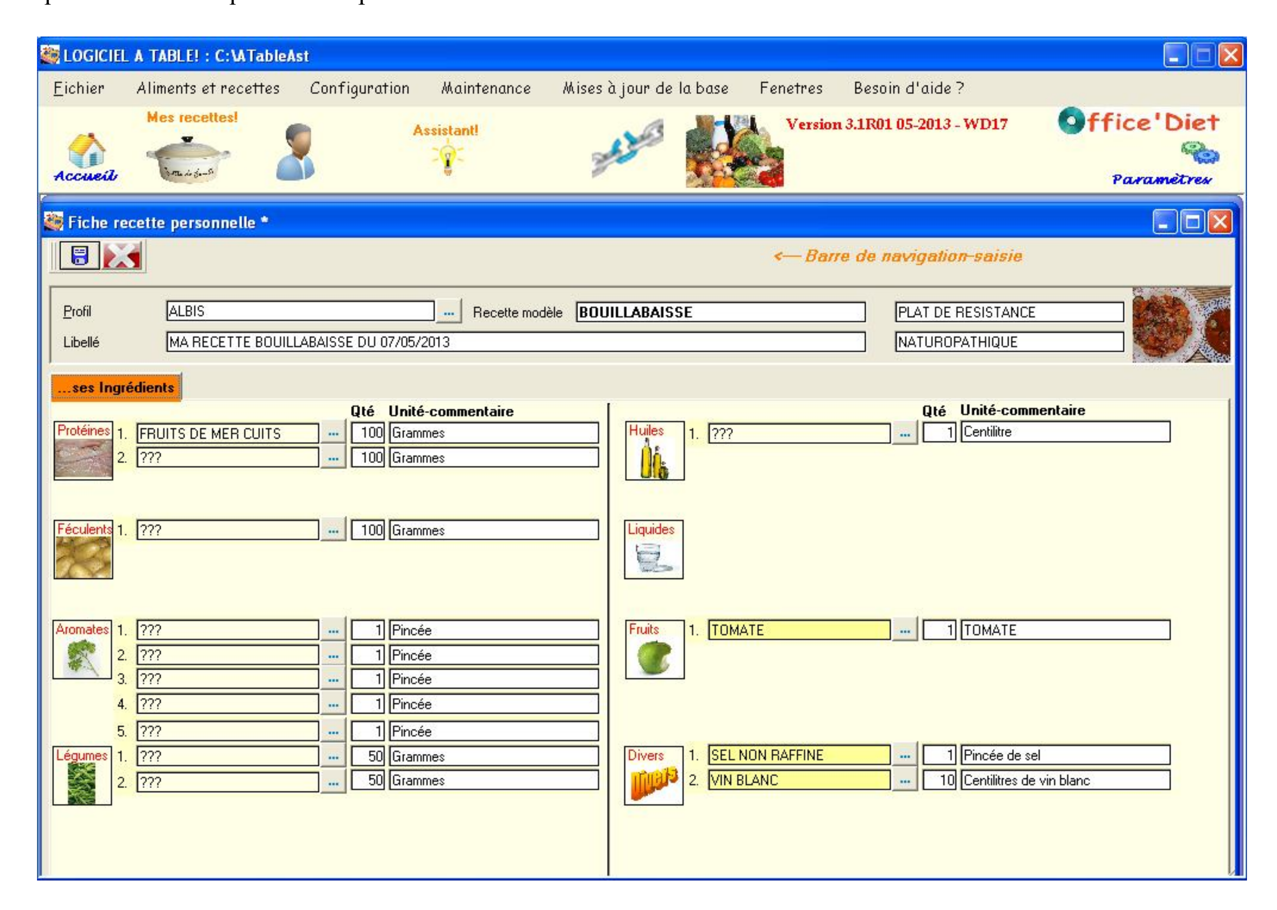
Je vais par exemple choisir le profil ALAIN BIS et j'accède au choix des recettes modèles. Il existe en tout 47 recettes modèles, réparties en entrées, plats de résistance et desserts. Je vais choisir par exemple de personnaliser la bouillabaisse.



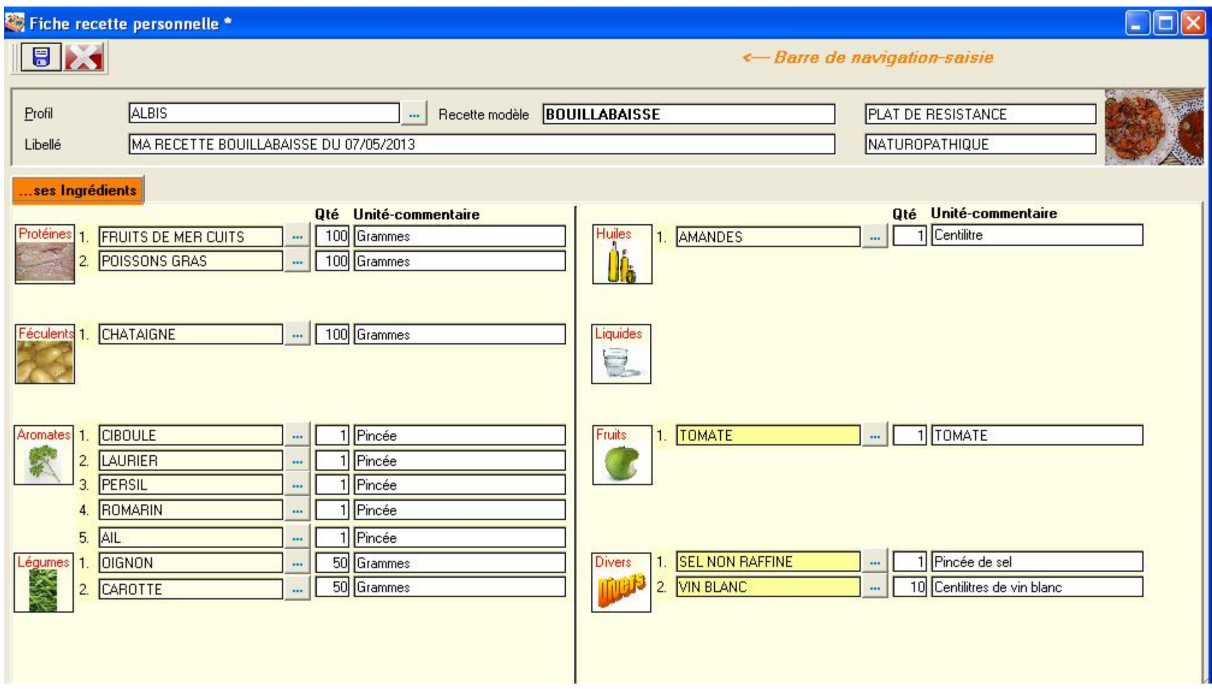
Apparaît l'assistant suivant, qui explique comment sélectionner les ingrédients personnalisables. On clique sur continuer :



Apparaît la fenêtre suivante, où l'on doit remplacer les ??? par des aliments à sélectionner en fonction du fait qu'ils sont bénéfiques à notre profil de santé.

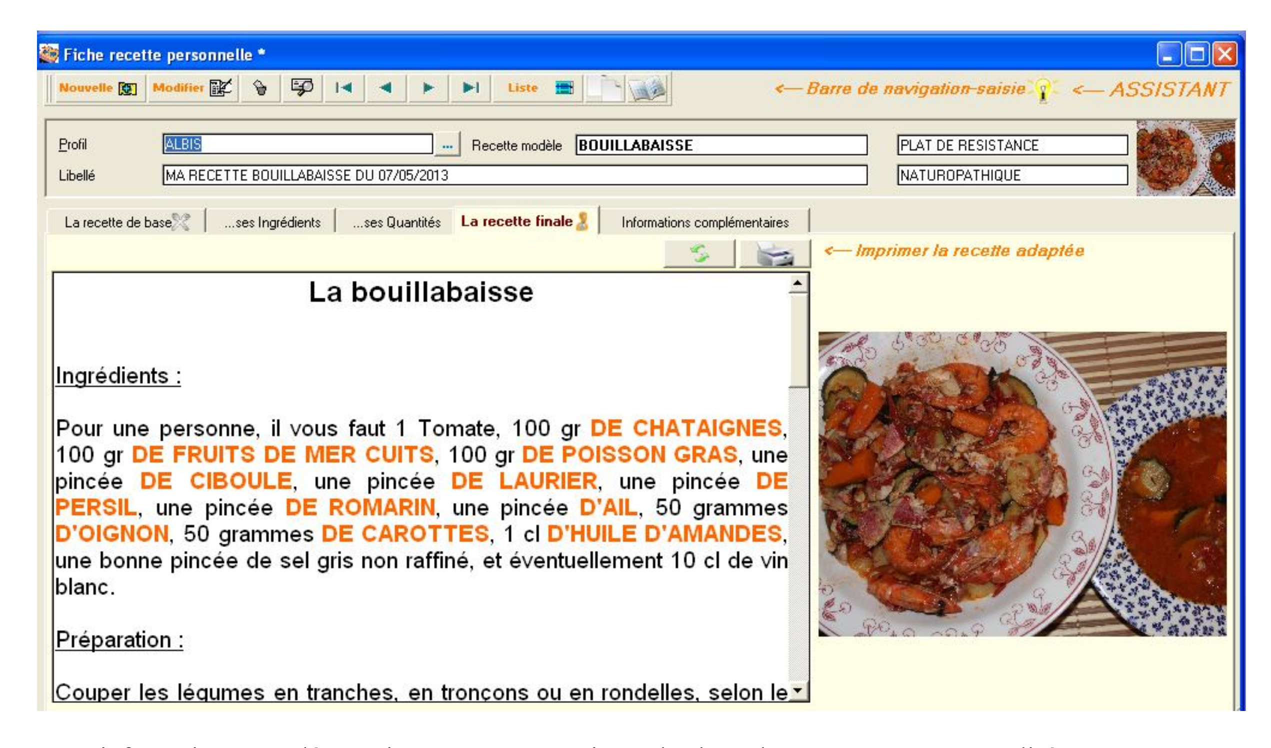


La recette personnalisée devient donc définie comme ci-dessous. Pour mémoriser la recette, il suffit enfin sur l’icône disquette bleue en haut à gauche de la fiche recette personnelle.



Vous remarquerez que les ingrédients sur fond jaune sont des ingrédients obligatoires de la recette ; et ne peuvent donc être modifiés.

Lorsque vous enregistrez la recette (disquette bleue), apparaît alors la recette en texte, personnalisée. Vous pouvez revoir alors la liste des ingrédients, les quantités d’ingrédients, modifiables selon le nombre de convives, et la recette finale prête à être imprimée. Une photo gourmande donne idée du style de recette qu’on peut obtenir.



Dans informations complémentaires, vous pouvez ajouter la photo de votre recette personnalisée.

A tout moment, avec la gestion de vos recettes personnalisées, vous pouvez en modifier la composition de manière à varier vos recettes. Vous pouvez ainsi créer un livre de recettes personnelles ou familiales en fonction des signes astrologiques ou des terrains de santé des membres de la famille.

Entre amis, à l'occasion de fêtes, d'anniversaires, de réunions d'amis ou familiales, vous pouvez créer des recettes personnalisables en fonction des signes astrologiques, vous pouvez créer aussi des cocktails de fruits, de jus de fruits, des salades composées, etc. personnalisées selon les signes des convives.

Ce logiciel est donc un outil de découverte des goûts culinaires de chacun selon son signe et son ascendant, selon ses prédispositions, ses faiblesses organiques, ses maladies du moment.

Infos techniques :

Biogiciel création, 4 rue du Grand Gonnet, 42000 Saint Etienne,

aemn.altardif@orange.fr **www.biogiciel.com**